

SYNCHRO DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

DATE _____

LIEU

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

1 - « Trépied »

4 - Position carpé

8 - Posture de l'arbre (bras horizontaux, jambe au choix)

13 - Ballet leg (respect de l'angle de 90° entre les 2 jibes)	
---	--

16 - Equilibre fessier
(jambes tendues, pieds serrés,
bras horizontaux)

CRITERES DE REUSSITE

- Alignement du corps à la verticale
- Maintien du placement des appuis
- Position tenue 5 secondes sans aucun contact

- Dos droit
- Arrière des genoux en contact avec le sol

Alignement du bassin/tronc/tête

- les 3 ballets leg avec la jambe tendue à la verticale
- Jambe de sol tendue, pointe étirée

- Dos tonique, étiré
- Position tenue 4 temps

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PARCOURS A SEC

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

**Tonicité et maintien corporel / Vitesse et prolongement des mouvements /
Coordination / Souplesse / Présence**

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION TECHNIQUE PARCOURS 1

DATE _____

LIEU

**NOM DE
L'EVALUATEUR**

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

EVALUATION FONDAMENTALE

TACHES FONDAMENTALES

Rétropédalage costal
(moitié d'un côté, moitié de l'autre côté)



Godille tête



VALIDATION

CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

PROPULSION TECHNIQUE

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

VALIDATION

vitesse, régularité et contrôle de la trajectoire (parallèle au mur) / étirement général / énergie - tonicité / hauteur générale : toutes les parties du corps en surface, en position horizontale / précision des positions

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

DATE _____

LIEU

**NOM DE L'ASSISTANT
EVALUATEUR**

TACHES FONDAMENTALES

VALIDATION

CRITERES DE REUSSITE

- Alignement vertical : tête/tronc/bassin
- Hauteur minimum durant le déplacement en rétro épaules visibles
- Maintien de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m

- Pieds/hanches/visage en surface (les immersions ne sont pas tolérées)
- Jambes serrées en extension
- Parcours sur 6,25 m

Ordre de passage

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE GROUPE 1

DATE _____

LIEU

VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

Prise de ballet-leg
(jambe au choix)

**Position Verticale (de flottaison)**

Saut périlleux arrière groupé



Prise de position carpée avant



CRITERES DE REUSSITE

- Cuisse verticale en voilier
- Jambe tendue verticale en ballet leg

- Alignement du corps/tête/hanches/pieds
- Corps perpendiculaire à la surface de l'eau

- Corps aussi fermé que possible, dos arrondi et jambes jointes. Talons près des fesses. Tête contre les genoux durant la rotation
- 2ème position dorsale à la surface de la tête aux pieds

- Immobilité (tête au milieu du jury) pendant le placement du visage dans l'eau
- Position ventrale en surface

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE GROUPE 1

LIEU

VALIDATION

Prise de position carpée avant

**Exactitude des positions et des mouvements de base/Extension/Hauteur/Stabilité/Précision et mouvement uniforme
(sauf indication contraire dans la description)**

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTE

TECHNIQUE GROUPE 2

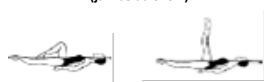
DATE _____

LIEU

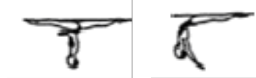
VALIDATION

TACHES FONDAMENTALES

Prise de ballet-leg
(jambe au choix)

**Position Verticale (de flottaison)**

Sortie promenade



Prise de position carpée arrière



CRITERES DE REUSSITE

- Cuisse verticale en voilier
- Jambe tendue verticale en ballet leg

- Alignement du corps/tête/hanches/pieds
- Corps perpendiculaire à la surface de l'eau

- Jambes en extension en position grand-écart
- Crêtes iliaques en avant en position cambrée de surface

- Angle buste/jambes à 45° ou moins
- Jambes à la verticale

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

TECHNIQUE GROUPE 2

LIEU

VALI DATING

Ordre de passage

A

NA

A

NA

A

NA

A

NA

OUI/NON

SYNCHRO DECOUVERTES

RELEVÉ DE NOTES

DATE _____

LIEU

JUGE-ARBITRE

ATELIER N°

[illegible]